

# The Relationship Between Self-Control And Fear Of Missing Out Of FPIP Students Muhammadiyah University Of Sidoarjo

## [Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Lailatus Saniah<sup>1)</sup>, Zaki Nur Fahmawati<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

**Abstract.** *This research was conducted because of the phenomenon of fear of missing out (FoMo) behavior when the individual is less able to control himself. Therefore, the formation of self-control is carried out by individuals to be able to respond to a stimulus that is obtained to overcome excessive use of social media. This research aims to obtain empirical data regarding the relationship between self-control and fear of missing out in students. This research used a quantitative correlational design method with participants, namely 213 FPIP students at Muhammadiyah University of Sidoarjo. Measuring tools used are the self-control scale and the fear of missing out (FoMO) scale. Data analysis used a non-parametric correlation test with the help of IBM statistics SPSS version 29. The results showed a value of  $0.010 > 0.05$  with a significance level of  $-0.176$  indicating that self-control (X) and fear of missing out (Y) did not have a significant relationship.*

**Keywords** – self-control, fear of missing out

**Abstrak.** *Penelitian ini dilakukan karena adanya fenomena mengenai perilaku fear of missing out (FoMO) apabila individu tersebut kurang mampu mengendalikan dirinya. Oleh karena itu, Pembentukan kontrol diri dilakukan oleh individu untuk mampu dalam merespon suatu stimulus yang didapatkan untuk mengatasi penggunaan media sosial secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif desain Korelasional dengan partisipan yaitu menggunakan 213 mahasiswa FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Alat ukur digunakan melalui skala kontrol diri (self-control) dan skala fear of missing out (FoMO). Analisa data menggunakan uji korelasi non parametrik dengan bantuan IBM statistics SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $0.010 > 0.05$  dengan taraf signifikansi  $-0.176$  mengindikasikan bahwa kontrol diri (X) dengan fear of missing out (Y) tidak mempunyai hubungan yang signifikan.*

**Kata Kunci** – kontrol diri, fear of missing out

## I. PENDAHULUAN

Di era digitalisasi ini perkembangan media sosial memang sangat pesat mengingat peran teknologi yang sudah menjadi pendamping manusia saat ini. Media sosial menjadi tempat bagi penggunaannya untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara virtual. Media Sosial juga sebagai bahan untuk mengekspresikan diri seseorang[1]. Banyak diketahui bahwa penggunaan media sosial banyak digunakan oleh individu dari segala usia. Dari muda hingga yang tua khususnya mahasiswa yang notabennya harus melek digital[2].

Perkembangan media sosial dapat berdampak positif namun dapat berdampak negatif juga untuk para penggunaannya. Dapat kita ketahui bahwa dengan adanya media sosial memberikan dampak positif, yaitu banyak kemudahan karena dapat diakses kapan saja dan dimana saja untuk memberikan berbagai informasi. Namun, diketahui juga apabila ada kemudahan dalam media sosial tentu terdapat dampak negatif seperti informasi yang tidak relevan [3].

Secara umum, mahasiswa adalah salah satu kalangan tergolong dewasa awal yang berusia 20-40 tahun. Dewasa awal menurut Hurlock adalah masa penyesuaian diri pada pola kehidupan baru yang telah ditempuh oleh individu dalam masa pertumbuhannya serta mampu berkedudukan sebagai masyarakat sosial dengan individu lainnya. Individu dewasa awal akan menonjolkan karakteristik, salah satunya adalah ketegangan emosi dimana seseorang yang berusia 18-39 tahun, memiliki kondisi emosional yang tidak stabil[4]. Ketegangan emosi yang dihadapi oleh individu dapat berkaitan dengan persoalan hubungan sosial untuk mengetahui berita-berita baru yang terjadi di lingkungan sekitarnya, termasuk melalui sosial media[5].

Hasil data dari Databoks menunjukkan yang menggunakan media sosial di Indonesia pada tahun 2020 paling banyak berusia kategori 25-34 tahun dimana masing-masing 20,6% dan 14,8% laki laki dan perempuan. Pada pengguna media sosial dengan kategori usia 18-24 tahun, masing-masing sebanyak 16,1% dan 14,2% laki laki dan

perempuan. Dari informasi tersebut, menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial di kalangan generasi muda pada umumnya dari kalangan mahasiswa[6]. Penggunaan aplikasi paling banyak digunakan, yaitu WhatsApp intensitas penggunaan (90,9), Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), TikTok (73,5), Telegram (61,3) dan X atau Twitter (61,3%) [7]. Frekuensi penggunaan media sosial oleh masyarakat Indonesia rata-rata 3 jam 14 menit per hari dan 81% mengakses setiap harinya [8].

Penggunaan media sosial bagi mahasiswa tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Apabila terlalu berlebihan menggunakan media sosial dapat dilihat dari Individu tersebut terlalu sibuk untuk update berita atau trend saat ini di lingkungan kampus[9]. Drakel, dkk dalam penelitiannya berpendapat terkait perilaku mahasiswa hanya terfokus dalam menggunakan media sosial saat proses perkuliahan berlangsung dapat berdampak negatif karena mahasiswa bisa saja tidak memahami mata kuliah tersebut.

Penggunaan media sosial secara berlebihan salah satunya dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam melakukan kontrol diri penggunaan media sosial. Kontrol diri adalah salah satu kemampuan dalam mengelola dan mengatur bentuk perilaku yang dapat mengarahkannya pada konsekuensi positif dalam menghadapi kondisi yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari[10]. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) bahwa pada kontrol diri terdapat serangkaian proses dalam pengaturan diri secara fisik, psikologis maupun perilaku dalam membentuk dirinya sendiri[11]. Dalam kontrol diri diperlukan oleh setiap individu untuk mencapai suatu keberhasilan, kemajuan serta kebahagiaan diri dalam menghadapi suatu peristiwa dalam kehidupan sehari-hari[12].

Peneliti melakukan survei awal terkait *fear of missing out* pada mahasiswa dengan menggunakan kuesioner *google form* pada 30 responden dengan kriteria pengguna media sosial. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami kecemasan apabila tertinggal suatu informasi atau tren yang sedang ramai di media sosial. Dalam hal ini, intensitas pemakaian media sosial dalam waktu yang lebih lama akan meningkatkan kecenderungan individu mengalami *fear of missing out*[13].

Terdapat faktor yang berperan untuk memahami perilaku *fear of missing out*, salah satunya adalah keinginan seseorang untuk dapat mengendalikan dirinya yaitu kontrol diri. Kontrol diri memiliki beberapa aspek menurut Ghufron (dalam Zulfah, 2021), yaitu kemampuan kontrol diri dimana apabila seseorang tidak mampu mengontrol perilaku dirinya akan menimbulkan suatu penyimpangan perilaku terhadap individu, kemampuan mengontrol stimulus dimana individu akan memilah stimulus yang didapatkan dari lingkungannya, kemampuan mengantisipasi peristiwa dimana individu waspada untuk tidak terjadi masalah yang semakin rumit, kemampuan menafsirkan peristiwa dimana individu memahami kondisi yang dialaminya sehingga mudah dalam menjalani peristiwa tersebut, dan kemampuan mengambil Keputusan dimana individu mampu dalam menentukan Keputusan yang lebih baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain[14]. Pembentukan kontrol diri dilakukan oleh individu untuk mampu dalam merespon suatu stimulus yang didapatkan untuk mampu mengatasi penggunaan secara berlebihan. Namun, kurangnya pembentukan kontrol diri berdampak dalam merespon suatu stimulus, salah satunya penggunaan sosial media [15].

*Fear of missing out* atau yang disebut dengan FOMO menurut Przybylski dkk., (2013) merupakan bentuk dari ketakutan atau khawatir apabila kehilangan momen berharga dan merasa cemas apabila tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial. Hal tersebut membuat seseorang merasa selalu ingin mengetahui yang dilakukan orang lain di media sosial agar tidak merasa tertinggal momen yang berharga [16].

Artikel Binus[17] memberikan pernyataan bahwa individu yang mengalami gangguan *fear of missing out* cenderung merasa tidak puas akan dirinya sendiri karena merasa apa yang dilakukan oleh seseorang lebih menarik sehingga membandingkan antara dirinya dengan orang lain, memiliki perasaan yang selalu ingin tahu dengan orang lain dan merasa tertinggal dibanding yang lain, oleh karena itu seseorang yang mengalami FoMo cenderung aktif dalam menggunakan Smartphone apalagi dengan media sosial karena dengan itu seseorang tersebut dapat mengetahui informasi-informasi terbaru dan aktivitas orang lain dari media sosial.

Berdasarkan penelitian sebelumnya Sujarwono dan Rosada (2023), pada kontrol diri berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* di sekolah menengah atas. Penelitian Kadri (2022), ditemukan bahwa kontrol diri tidak berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Islam Riau[18].

Keterkaitan antara kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap individu didasarkan pada cara individu tersebut mengontrol stimulus dalam memperoleh informasi di sosial media. Dengan banyak stimulus yang didapatkan akan membuat individu mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya. Semakin rendah individu memiliki kontrol diri, maka menimbulkan perilaku adiktif dalam memperoleh informasi di sosial media. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri pada individu, mampu dalam mengendalikan perilakunya untuk menggunakan media sosial lebih baik[19].

Berdasarkan seluruh penjelasan di atas menunjukkan bahwa *fear of missing out* diakibatkan oleh individu yang belum dapat mengontrol dirinya dari media sosial. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang kontrol diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa FPIP di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini menggunakan 213 mahasiswa di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan pendekatan accidental sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan dengan kebetulan, yaitu siapa saja subjek yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sumber data menurut Sugiyono, 2017[20].

Variabel dalam penelitian ini meliputi Kontrol diri (X) dan *Fear of Missing Out* (Y) Variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan skala dan masing-masing telah diuji reliabilitas dan validitasnya. Pertama, skala Kontrol diri (X) yang telah diadaptasi dan disusun oleh Averill[21] dengan sub skala kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan. Jumlah aitem valid dari skala ini adalah 28 butir, terdiri dari 14 aitem favorable dan 14 aitem unfavorable dengan reliabilitas sebesar 0.869.

Kedua, skala *Fear of Missing Out* (Y) yang diadaptasi Przybylski, Murayama, DeHaan fan Gladwell[22]. dengan subskala ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran. Jumlah aitem valid dari skala ini adalah 28 butir, terdiri dari 13 aitem favorable dan 15 aitem unfavorable dengan reliabilitas sebesar 0.910.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk online melalui perangkat survei *google form*. Para responden diminta untuk memilih satu diantara 4 pilihan respons berupa skala Likert, 1=Sangat Setuju, 2=Setuju, 3=Tidak Setuju, 4=Sangat Tidak Setuju. Karena masing-masing alat ukur setiap variabel memiliki aitem favorable dan unfavorable, selanjutnya pemberian skor dilakukan penyesuaian untuk aitem favorable, skoring disesuaikan dengan angka respons yaitu 1 sampai 4. Sedangkan untuk aitem unfavorable, skoring dilakukan dengan membalik nilai respons dimulai dari 4 sampai 1. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi non parametrik dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics* versi 29.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

pada penelitian ini menggunakan dua variabel. Deskripsi dan gambaran suatu data dari keseluruhan sampel pada variabel-variabel tersebut dituangkan dalam statistik deskriptif. Berikut merupakan hasil dari statistik deskriptif dari masing-masing variabel.

**Tabel 1.**  
**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
FOMO	39.12	8.156	213
KONTROL DIRI	40.76	7.010	213

Tabel 1. Menunjukkan bahwa jumlah sampel (N) valid sebanyak 213 dengan nilai mean atau rata-rata dari masing-masing variabel yaitu 40.76 untuk kontrol diri (x) dan 40.76 untuk *fear of missing out* (y). setelah diperoleh hasil deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik. Peneliti melakukan uji asumsi untuk memenuhi syarat statistik guna menghasilkan model uji hipotesis sesuai kriteria yang telah ditentukan. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasional.

### Uji Normalitas

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Normalitas**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FOMO	.068	213	.017	.965	213	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa variabel tersebut memiliki nilai *kolmogorov-smirnov* sig<.001 yang berarti data berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

**Tabel 3.**  
Hasil Uji Linearitas  
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FOMO *	Between Groups	(Combined) Linearity	3288,764	33	99,660	1,650	0,021
KONTROL DIRI		Deviation from Linearity	198,134	1	198,134	3,280	0,072
			3090,630	32	96,582	1,599	0,030
	Within Groups		10812,062	179	60,403		
	Total		14100,826	212			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi dari *linearity* sebesar  $0.030 < 0.05$ , maka data dapat dinyatakan berhubungan linear.

### Uji Hipotesis

**Tabel 4.**  
Correlations

			KONTROL DIRI	FOMO
Spearman's rho	KONTROL DIRI	Correlation Coefficient	1.000	-.176**
		Sig. (2-tailed)	.	.010
		N	213	213
	FOMO	Correlation Coefficient	-.176**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.010	.
		N	213	213

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan korelasi non-parametrik, diperoleh koefisien sebesar nilai  $0.010 > 0.05$  dengan taraf signifikansi  $-0.176$  mengindikasikan bahwa kontrol diri (X) dengan Fear of Missing Out (Y) tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Sama dengan hasil penelitian Nurjanah dkk [23], zhafirah dkk[24], dan zaitin [25] bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan fear of missing out pada mahasiswa.

Dimensi FoMO menurut Przybylski, Murama, Dehann dan Gladwell (2013), terdapat tiga aspek, yaitu ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan [25]. berdasarkan hasil perhitungan rata-rata dari setiap aspek FoMO pada mahasiswa FPIP, Hasil perhitungan aspek kecemasan memiliki rata-rata tertinggi dengan jumlah 2,54 dimana menggambarkan suatu pemenuhan untuk selalu update terhadap informasi yang terjadi di media sosial. Aspek tersebut tertuju pada mahasiswa FPIP akan kecemasan yang dirasakan karena tertinggal informasi yang sedang terjadi maupun hubungan dengan orang lain di media sosial. aspek ketakutan dan kekhawatiran memiliki nilai rata-rata lebih rendah dari aspek sebelumnya dengan jumlah 2,28. Berdasarkan hasil data terhadap mahasiswa FPIP pengguna media sosial, memunculkan perasaan terancam saat tidak mengetahui suatu trend yang sedang terjadi serta berusaha untuk menunjukkan citra diri yang sesuai pada lingkaran sosialnya.

Dalam kesehariannya mahasiswa yang mengalami perilaku *fear of missing out* akan memiliki perasaan yang cemas, takut dan juga merasa gelisah apabila tidak membawa *smartphone* untuk membuka media sosial[26]. Hal ini kemudian menyebabkan ketakutan akan ketinggalan informasi yang sedang trend saat ini sehingga hal tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, individu tersebut ingin merasa selalu terhubung dengan orang lain apabila menggunakan media sosial individu itu akan terkoneksi dengan laman tersebut sehingga merasa tidak ketinggalan zaman dan tetap trendy[27]. Sehingga apabila perasaan tersebut membuat banyak mahasiswa ingin selalu dapat mengakses apa yang terjadi dilaman media sosial secara intensif akan membuat banyak mahasiswa tersebut merasa ingin tahu sehingga muncul perasaan cemas jika tidak terhubung dengan media sosial dalam kehidupan sehari-

hari. Oleh karena itu, diperlukannya kontrol diri untuk membuat individu merasa hal tersebut harus dikendalikan agar tidak mengganggu aktifitas serta tanggung jawab di kehidupan sehari-hari serta dengan berhubungan sosial[28].

Berdasarkan dimensi Kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) mencakup 3 aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan[29]. Hasil perhitungan rata-rata dari aspek tersebut pada mahasiswa FPIP paling tinggi pada kontrol perilaku dengan rata-rata 2,69, kontrol kognitif dengan rata-rata 2,23 dan yang paling rendah pada aspek mengontrol perilaku dengan rata-rata 2,41. Dari hasil tersebut menunjukkan, bahwa skor rata-rata tertinggi pada aspek kontrol perilaku dimana mayoritas mahasiswa FPIP kurang mampu dalam mengatur waktu individu antara mengerjakan tugas dan menggunakan media sosial. selanjutnya pada aspek kognitif pada mahasiswa FPIP, mayoritas akan cenderung menggunakan media sosial saat mengalami kejenuhan dalam kegiatan menuntut ilmu dan minoritas mahasiswa yang mengetahui dampak menggunakan media sosial secara intensif. terakhir, aspek mengontrol keputusan dengan nilai rata-rata rendah dari aspek sebelumnya, menunjukkan mayoritas mahasiswa cenderung kurang mampu dalam mengambil tindakan yang sesuai.

Arnett[30], bahwa individu yang memasuki usia 18-25 tahun mengalami ketidakstabilan pada kehidupan seseorang dalam memenuhi tugasnya sebagai mahasiswa. Kondisi tersebut mengarahkannya pada aktivitas FOMO, dimana akan mengalami penurunan produktivitas sehingga muncul keinginan untuk malas dan berkurangnya motivasi belajar, kendala sistematis akademik, penurunan kesejahteraan emosional, serta penggunaan *smartphone* secara intensif.

Mahasiswa yang takut apabila dia tidak terhubung dengan orang lain dan tidak tahu kegiatan yang dilakukan orang lain ia akan merasa tertinggal suatu moment yang berharga karena merasa apa yang dilakukan orang lain menarik untuk dirinya, sehingga terdapat perasaan yang tidak menyenangkan ketika melihat kegiatan orang lain yang lebih menarik di media sosial memunculkan keinginan dirinya untuk menjadi yang lebih baik dan menyebabkan mahasiswa lebih senang bermain dengan laman media sosial[31].selaras dengan pernyataan Wulandari [32], bahwasanya salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO adalah kontrol diri agar tidak merasa khawatir terdapat seseorang yang berfoto dengan teman-teman dan senang tanpa dirinya dan diunggah media sosial[33] sehingga dapat lebih merefleksikan diri untuk tidak selalu merasa terhubung dengan orang lain dan bisa mengendalikan diri[34]. Dari pemaparan tersebut, FoMO dapat disimpulkan bahwasannya pengendalian diri dari seseorang sangat penting agar tidak selalu terkoneksi dengan media sosial sehingga dapat membatasi aktivitas yang lebih produktif [35].

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu upaya secara keseluruhan dan berkontribusi dalam rangka memperbaiki masalah yang terjadi akhir-akhir ini berkaitan dengan fenomena *fear of missing out*. Dimana masyarakat umum dapat mengimplementasikan terkait seberapa pentingnya dapat mengendalikan diri agar tidak selalu merasa terhubung terhadap orang lain, oleh sebab itu kontrol diri dalam individu sangat berperan disini. Manfaat dari penelitian ini untuk memberikan kontribusi serta menjadi pengetahuan baru yang mampu membantu meminimalisir terjadinya *fear of missing out* bagi mahasiswa.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan menunjukkan esaran nilai  $0.010 > 0.05$  dengan taraf signifikansi  $-0.176$  mengindikasikan bahwa kontrol diri (X) dengan Fear of Missing Out (Y) tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Hal ini bermakna dengan tingginya kontrol diri dari seseorang maka tingkat FoMO dari seseorang tersebut semakin rendah, sebaliknya apabila kontrol diri dari seseorang rendah maka tinggi pula tingkat FoMO dari seseorang tersebut. Saran bagi mahasiswa diharapkan mampu untuk mengendalikan perilaku dan durasi dalam menggunakan *smartphone* dan media sosial yang dimiliki. Agar mahasiswa tidak mengalami (FoMO). Bagi peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk meneliti variabel dan pembahasan yang sama maka penulis berharap dapat menyempurnakan penelitian selanjutnya agar dapat mengontrol variabel yang berhubungan dengan kontrol diri dan *fear of missing out*.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak ada yang lebih baik yang dapat diberikan penulis daripada mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing telah mendampingi selama proses berlangsung dan terima kasih kepada orang tua, saudara, teman dan serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan penelitian ini. Penulis sangat menyadari bahwasannya artikel ini masih memiliki kekurangan. Penulis harap kritik, saran dan masukan yang membangun untuk dapat memperbaikinya. Penulis berharap artikel ini dapat bermanfaat untuk semua orang terutama para pembaca.

## REFERENSI

- [1] S. Maza And R. A. Aprianty, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial," *J. Mhs. Bk -Nur Berbeda Bermakna Mulia*, Vol. 8, No. 3, P. 148, Dec. 2022, Doi: 10.31602/Jmbkan.V8i3.9139.
- [2] B. P. Wahyuninda And S. M. J. Silaen, "Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Karang Taruna Bekasi Utara," Vol. 5, No. 1, 2021.
- [3] E. N. A. Savitri And T. Suprihatin, "Peran Kontrol Diri Dan Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z Yang Berstatus Mahasiswa," Vol. 3, 2021.
- [4] F. Papatungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics Of Early Adulthood," *J. Educ. Cult. Jeac*, Vol. 3, No. 1, Pp. 2986–1012, 2023.
- [5] S. H. Alwi And U. R. Hijrianti, "Fear Of Missing Out Dengan Problematic Internet Use Pada Saat Pandemi Covid -19," *Wacana*, Vol. 14, No. 1, P. 45, Jan. 2022, Doi: 10.20961/Wacana.V14i1.56585.
- [6] C. M. Annur, "Berapa Usia Mayoritas Pengguna Media Sosial Di Indonesia? | Databoks," Databoks. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2020/11/23/Berapa-Uusia-Mayoritas-Pengguna-Media-Sosial-Di-Indonesia>
- [7] C. M. Annur, "Ini Media Sosial Paling Banyak Digunakan Di Indonesia Awal 2024 | Databoks," Databoks. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2024/03/01/Ini-Media-Sosial-Paling-Banyak-Digunakan-Di-Indonesia-Awal-2024>
- [8] A. D. Panggabean, "Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024," Rri.Co.Id - Portal Berita Terpercaya. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://www.rri.co.id/iptek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>
- [9] B. Panggih Nugrahanto And N. Hartini, "Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," *Blantika Multidiscip. J.*, Vol. 2, No. 3, Pp. 225–240, Jun. 2023, Doi: 10.57096/Blantika.V2i3.39.
- [10] Utami Niki Kusaini And Lusiana Wulandari, "Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, Vol. 4, Pp. 5104–5114, 3.
- [11] R. D. Marsela And M. Supriatna, "Konsep Diri : Definisi Dan Faktor," *J. Innov. Couns.*, Vol. 3, No. 02, Pp. 65–69, Aug. 2019.
- [12] Zulfah, "Karakter: Pengendalian Diri," *Iqra J. Pendidik. Agama Islam*, Vol. Volume 1, No. No. 1, P. Hal. 28-33, Jun. 2021.
- [13] Z. Ardi, "Tingkat Kecenderungan Fomo (Fear Of Missing Out) Pada Generasi Millennial," *Educ. Soc.*, Vol. 1, No. 1, 2020.
- [14] Hidayat, "Pengendalian Diri Salah Satu Keterampilan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sejak Dini," 2009, Vol. II, No. Madrasah, P. No.1, Juli.
- [15] J. Y. Harahap, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan," *J. Edukasi J. Bimbingan. Konseling*, Vol. 3, No. 2, Pp. 131–145, 2017.
- [16] S. Sujarwo Rosada, Maula, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial," *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, Vol. 10, No. 1, Pp. 178–189, Mar. 2023.
- [17] M. Vienaty, J. A. Wijaya, A. Pratono, Y. E. P. Afrilia, And S. Yolanda, "Mengenal Fomo Dan Dampak Negatif-Nya Terhadap Kesehatan Mental Dalam Hubungan Sosial," *Tfi*, Jakarta Barat, 2023. Accessed: Jul. 31, 2024. [Online]. Available: <https://Student-Activity.Binus.Ac.Id/Tfi/2023/09/Mengenal-Fomo-Dan-Dampak-Negatif-Nya-Terhadap-Kesehatan-Mental-Dalam-Hubungan-Sosial/>
- [18] A. F. Kadri, "Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau".
- [19] L. Aisafitri And K. Yusriyah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok," Vol. 2, No. 4.
- [20] S. E. Fitria, "Analisis Faktor Kondisi Ekonomi, Tingkat Pendidikan Dan Kemampuan Berwirausaha Terhadap Kinerja Usaha Bagi Pengusaha Pindang Di Desa Cukanggenteng," 2018.
- [21] Averill 1973, "Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress," *Psychological Bulletin*, Vol. 80, No. 286–303, P. 4.
- [22] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. Dehaan, And V. Gladwell, "Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out," *Comput. Hum. Behav.*, Vol. 29, No. 4, Pp. 1841–1848, Jul. 2013, Doi: 10.1016/J.Chb.2013.02.014.
- [23] S. Nurjanah, A. Sadiyah, And R. Gumilar, "Pengaruh Literasi Ekonomi, Kontrol Diri, Dan 'Fomo', Terhadap Pembelian Impulsif Pada Generasi Milenial".

- [24] F. Zhafirah, E. Kosasih, And F. Zakariyya, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Yang Dimediasi Oleh Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Di Bandung Raya," *J. Divers.*, Vol. 9, No. 2, Pp. 249–259, Dec. 2023, Doi: 10.31289/Diversita.V9i2.9554.
- [25] Zaitin Humaira, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh," Universitas Islam Negeri Ar Rainy, Banda Aceh, 2022.
- [26] K. H. Rahmi, "Fear Of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa: Kus Hanna Rahmi, Candias Cathartika Sukarta," *Soc. Philanthr.*, Vol. 1, No. 2, Pp. 23–30, Dec. 2022, Doi: 10.31599/Sp.V1i2.1808.
- [27] N. Akmila Rasyida, "Hubungan Antara Self-Control Dan Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Penggemar Korean Pop," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, 2020.
- [28] N. A. Sianipar And D. V. S. Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *J. Empati*, Vol. 8, No. 1, Pp. 136–143, Mar. 2019, Doi: 10.14710/Empati.2019.23587.
- [29] S. Kripsi, "Gambaran Kontrol Diri Individu Dewasa Awalyang Bermain Game Onltne Di Desa Rumah Pil-Pil Kecamatan Sibolangit".
- [30] L. S. Putri, D. H. Purnama, And A. Idi, "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear Of Missing Out Di Kota Palembang Fear Of Missing Out Lifestyle On Students In Palembang," Vol. 21, No. 2, 2019.
- [31] N. Bragazzi And G. Del Puente, "A Proposal For Including Nomophobia In The New Dsm-V," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, P. 155, May 2014, Doi: 10.2147/Prbm.S41386.
- [32] B. Panggih Nugrahanto And N. Hartini, "Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa," *Blantika Multidiscip. J.*, Vol. 2, No. 3, Pp. 225–240, Jun. 2023, Doi: 10.57096/Blantika.V2i3.39.
- [33] K. Komala, I. Rafiyah, And W. Witdiawati, "Description Fear Of Missing Out (Fomo) In Undergraduate Students At Faculty Of Nursing," *J. Nurs. Care*, Vol. 5, No. 1, Feb. 2022, Doi: 10.24198/Jnc.V5i1.34693.
- [34] A. Maulany Yusra And L. Napitupulu, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa," *J. Islam. Contemp. Psychol. Jicop*, Vol. 2, No. 2, Pp. 73–80, Dec. 2022, Doi: 10.25299/Jicop.V2i2.8718.
- [35] A. Pata, A. Aspin, And Y. A. Pambudhi, "Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial," *J. Sublimapsi*, Vol. 2, No. 2, P. 20, May 2021, Doi: 10.36709/Sublimapsi.V2i2.16279.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.